

# **Неолімпійський спорт в системі фізичного виховання й фізичної реабілітації та інші проблеми фізичної культури і спорту**

---

## **РОЗДІЛ 3.**

### **Неолімпійський спорт в системі фізичного виховання й фізичної реабілітації та інші проблеми фізичної культури**

## **АКТИВІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ**

*Коновальчук Богдан*

*Науковий керівник: д.пед.н., професор Грибан Г.*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті розкрито шляхи активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів засобами гирьового спорту в навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Доведено, що навчання вправам гирьового спорту потребує планомірної, організованої спільної двосторонньої співпраці викладача і студентів, яка спрямована на свідоме, міцне і глибоке опанування студентами спеціальними знаннями, вміннями і навичками.

**Ключові слова:** фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання, гирьовий спорт, студент, вправи.

**Постановка проблеми.** Гирьовий спорт є одним із ефективних засобів фізичного виховання студентів, покращання їх здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності. Завдяки широкій різноманітності вправ з гирями, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і

## Неолімпійський спорт в системі фізичного виховання й фізичної реабілітації та інші проблеми фізичної культури і спорту

---

прикладному значенню гірський спорт входить до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового масштабу. Це доступний засіб всебічного фізичного розвитку та допоміжний засіб удосконалення фізичних якостей в інших видах спорту [1, 4]. Систематичні заняття гірським спортом сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психічних якостей студентів вищих навчальних закладів [1, 3, 4].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Заняття гірським спортом є тим засобом, який сприяє розвитку сили, загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психічних якостей студентів вищих навчальних закладів [1, 3, 4]. Під час виконання вправ із гірями можна виділити чотири основні механізми їх впливу на організм студента:

тонізуючий, трофічний, формування компенсацій і нормалізації функцій.

Тренувальні заняття вправами із гірями потребують від студентів виконання чотирьох різновидів роботи: утримуючої, долаючої, поступливої і комбінованої. Сила виявляється в динамічній роботі і у статичних зусиллях [2].

Регулярні заняття гірським спортом сприяють підтриманню високої працездатності, ефективного розвитку сили, загальної та силової витривалості,

статичної витривалості м'язів тулуба, координаційних здібностей, здійснюючи при цьому позитивний вплив на кардіореспіраторну систему та емоційний стан студентів [1, 4].

**Мета** дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та розробці методики активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності засобами гірського спорту у навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Завдання дослідження спрямовані на обґрунтування технології вибору засобів гірського спорту для студентів з різним рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

## Неолімпійський спорт в системі фізичного виховання й фізичної реабілітації та інші проблеми фізичної культури і спорту

---

**Викладення основного матеріалу.** Активізація фізкультурно-оздоровчої діяльності засобами гирьового спорту — це послідовність педагогічних операцій і прийомів, що в сукупності складають цілісну дидактичну систему, реалізація якої у педагогічному процесі призводить до гарантованого досягнення мети тренування, тобто оволодіння вправами гирьового спорту, всебічного розвитку особистості студента. При цьому навчання вправам з гирями розглядають як сукупність систематизованих засобів, прийомів, форм, правил і методів,

педагогічних технологій, за допомогою яких здійснюється усвідомлення, правильне виконання й опанування студентами рухових дій, які вивчаються для досягнення поставленої мети.

Навчально-тренувальний процес вимагає застосування комплексу загально-підготовчих, спеціально-підготовчих і змагальних вправ із гирями;

розучування техніки виконання змагальних вправ для створення рухового автоматизму; корекції обсягів та інтенсивності навантаження під час розвитку силових якостей і формування спеціальних умінь і навичок для виконання класичних вправ із гирями; використання групової форми навчання з диференційованим та індивідуальним підходом; застосування методів наочності: аналіз відео- і кінограм, фотографій, плакатів, схем власної техніки виконання вправ, відвідування і участі в змаганнях.

Підготовка студентів з різним рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості у гирьовому спорті виявляється у доступності вправ із гирями, враховуючи індивідуальні особливості студента, що забезпечує високу щільність навчально-тренувальних занять. Широкий діапазон ваги гирь дозволяє раціонально дозувати фізичні навантаження, контролювати підвищення навантаження відповідно до індивідуальних можливостей студентів, що сприяє зміцненню здоров'я, вдосконаленню фізичного розвитку, функціональних систем організму, підвищенню працездатності студентів.

Проведення багатоступеневих змагань дозволяє студентам виконувати за короткий термін спортивні розряди та підвищувати мотивацію до занять гирьовим спортом.

## Неолімпійський спорт в системі фізичного виховання й фізичної реабілітації та інші проблеми фізичної культури і спорту

---

Формування змісту навчальних занять для студентів вправами з гирями потребує: спрямовуючої ролі викладача, відповідності використовуваних засобів педагогічним принципам. Чіткі принципи і критерії формування сили та витривалості дозволять викладачу на високому науково-методичному рівні реалізувати в навчальному процесі поставлену ним мету навчання. Зміст занять має враховувати фізкультурно-оздоровчі інтереси студентів, зокрема: гігієну тіла, раціональне харчування, профілактику різних захворювань, соціальну активність, відновлення фізичної і розумової працездатності, чинники здорового способу життя тощо. Під час формування змісту навчальних занять вправами з гирями також необхідно враховувати безперервний розвиток і розширення освітніх знань у галузі спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки у гирьовому спорті. Поглиблення знань в контексті нових тенденцій розвитку гирьового спорту спонукає до внесення у зміст фізичного виховання студентів відповідних досягнень спортсменів-гирьовиків.

Процес підготовки студентів у гирьовому спорті має будуватися на засадах теорії адаптації, теорії навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей, планування фізичного навантаження, а також загальної теорії підготовки спортсменів. В основу методики покладено вирішення освітньої,

виховної, оздоровчої, організаційної, тренувальної, профілактичної та відновлювальної функцій. Усі функції взаємопов'язані і забезпечуються специфікою навчально-тренувальних занять та їх змістом, використанням методів, форм і засобів підготовки, контролем та аналізом результатів.

**Висновки.** Методика активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у навчально-виховному процесі з фізичного виховання потребує певного алгоритму проектування та конструювання змісту навчального процесу з врахуванням особистісно-орієнтованого вибору рухової активності, зокрема гирьового спорту. В основу методики покладено вирішення таких завдань:

вибір засобів, методів, педагогічних чинників і умов, які сприятимуть досягненню мети; створення структури планування і проведення навчально-

## Неолімпійський спорт в системі фізичного виховання й фізичної реабілітації та інші проблеми фізичної культури і спорту

---

тренувальних занять; систематичного відбору і  
структурування змісту навчально-тренувальних занять, адекватного  
заданій меті та рівню підготовки студентів.

### Література

1. Грибан Г.П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посіб. / Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. –

Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.

2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія / Г.П. Грибан. – Житомир : Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.

3. Грибан Г.П. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко, П.П. Ткаченко, Д.В. Бойко; за ред.

Г.П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 118 с.

4. Пічугін М.Ф. Гирьовий спорт : навч.-метод. посіб. / М.Ф. Пічугін,

Г.П. Грибан, В.М. Романчук [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир : ЖВІНАУ, 2011. – 880 с.